

Meal Plan - Plano alimentar vegano com jejum intermitente de 1000 calorias

[Grocery List](#)[Day 1](#)[Day 2](#)[Day 3](#)[Day 4](#)[Day 5](#)[Day 6](#)[Day 7](#)[Recipes](#)

Não esqueça de gerar seu plano para a próxima semana em <https://www.strongrfastr.com>

Day 1

1063 kcal ● 97g proteína (37%) ● 25g gordura (21%) ● 89g carboidrato (33%) ● 25g fibra (9%)

Almoço

385 kcal, 21g proteína, 32g carboidratos líquidos, 16g gordura



[Sopa enlatada com pedaços \(não cremosa\)](#)
1 lata(s)- 247 kcal



[Salada simples de folhas mistas](#)
136 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)
2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

410 kcal, 16g proteína, 55g carboidratos líquidos, 7g gordura



[Uvas](#)
174 kcal



[Sub de almôndega vegana](#)
1/2 sub(s)- 234 kcal

Day 2

974 kcal ● 113g proteína (46%) ● 30g gordura (27%) ● 52g carboidrato (22%) ● 12g fibra (5%)

Almoço

385 kcal, 21g proteína, 32g carboidratos líquidos, 16g gordura



[Sopa enlatada com pedaços \(não cremosa\)](#)
1 lata(s)- 247 kcal



[Salada simples de folhas mistas](#)
136 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)
2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

320 kcal, 32g proteína, 19g carboidratos líquidos, 12g gordura



[Seitan simples](#)
4 oz- 244 kcal



[Salada simples de folhas mistas com tomate](#)
76 kcal

Day 3

930 kcal ● 117g proteína (50%) ● 32g gordura (31%) ● 31g carboidrato (13%) ● 13g fibra (6%)

Almoço

340 kcal, 25g proteína, 10g carboidratos líquidos, 19g gordura



Sementes de girassol
90 kcal



Farelos veganos
1 xícara(s)- 146 kcal



Salada simples de folhas mistas
102 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

320 kcal, 32g proteína, 19g carboidratos líquidos, 12g gordura



Seitan simples
4 oz- 244 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
76 kcal

Day 4

942 kcal ● 101g proteína (43%) ● 25g gordura (24%) ● 63g carboidrato (27%) ● 16g fibra (7%)

Almoço

340 kcal, 25g proteína, 10g carboidratos líquidos, 19g gordura



Sementes de girassol
90 kcal



Farelos veganos
1 xícara(s)- 146 kcal



Salada simples de folhas mistas
102 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

330 kcal, 16g proteína, 50g carboidratos líquidos, 5g gordura



Espaguete com almôndegas vegetarianas
332 kcal

Day 5

1046 kcal ● 99g proteína (38%) ● 14g gordura (12%) ● 118g carboidrato (45%) ● 13g fibra (5%)

Almoço

440 kcal, 23g proteína, 66g carboidratos líquidos, 7g gordura



Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis
442 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

330 kcal, 16g proteína, 50g carboidratos líquidos, 5g gordura



Espaguete com almôndegas vegetarianas
332 kcal

Day 6 956 kcal ● 104g proteína (43%) ● 28g gordura (27%) ● 57g carboidrato (24%) ● 14g fibra (6%)

Almoço

330 kcal, 10g proteína, 28g carboidratos líquidos, 17g gordura



Maçã e manteiga de amendoim
1/2 maçã(s)- 155 kcal



Sopa enlatada com pedaços (cremosa)
1/2 lata(s)- 177 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

350 kcal, 33g proteína, 27g carboidratos líquidos, 10g gordura



Palitos de cenoura
2 cenoura(s)- 54 kcal



Asinhas de seitan ao teriyaki
4 oz de seitan- 297 kcal

Day 7 956 kcal ● 104g proteína (43%) ● 28g gordura (27%) ● 57g carboidrato (24%) ● 14g fibra (6%)

Almoço

330 kcal, 10g proteína, 28g carboidratos líquidos, 17g gordura



Maçã e manteiga de amendoim
1/2 maçã(s)- 155 kcal



Sopa enlatada com pedaços (cremosa)
1/2 lata(s)- 177 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

350 kcal, 33g proteína, 27g carboidratos líquidos, 10g gordura



Palitos de cenoura
2 cenoura(s)- 54 kcal



Asinhas de seitan ao teriyaki
4 oz de seitan- 297 kcal

Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)
- ☐ molho para macarrão
1/3 pote (680 g) (201g)
- ☐ sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)
1 lata (~540 g) (533g)

Gorduras e óleos

- ☐ molho para salada
13 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ óleo
2/3 oz (mL)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
13 1/2 xícara (405g)
- ☐ almôndegas veganas congeladas
5 almôndega(s) (150g)
- ☐ levedura nutricional
4 pitada (1g)
- ☐ pão tipo sub(s)
1/2 pão(ões) (43g)
- ☐ molho teriyaki
4 colher de sopa (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ uvas
3 xícara (276g)
- ☐ maçãs
1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

Bebidas

- ☐ água
17 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
2 colher de sopa (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan
1 lbs (454g)
- ☐ massa seca crua
1/2 lbs (200g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)
- ☐ alho
1/2 dente(s) (de alho) (2g)
- ☐ brócolis congelado
1/4 embalagem (71g)
- ☐ cenouras
4 médio (244g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ grãos de girassol
1 oz (28g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
2 xícara (200g)
- ☐ tofu firme
1/4 pacote (≈450 g) (113g)
- ☐ manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)

Especiarias e ervas

- ☐ manjerição, seco
4 pitada, moído (1g)
- ☐ sal
1/8 pitada (0g)

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 lata(s) - 247 kcal ● 18g proteína ● 7g gordura ● 23g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)

Para todas as 2 refeições:

sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Salada simples de folhas mistas

136 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada
3 colher de sopa (mL)
folhas verdes variadas
3 xícara (90g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada
6 colher de sopa (mL)
folhas verdes variadas
6 xícara (180g)

1. Misture as folhas e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Sementes de girassol

90 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de girassol
1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de girassol
1 oz (28g)

1. A receita não possui instruções.

Farelos veganos

1 xícara(s) - 146 kcal ● 19g proteína ● 4g gordura ● 3g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1 xícara (100g)

Para todas as 2 refeições:

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
2 xícara (200g)

1. Cozinhe os farelos conforme as instruções da embalagem. Tempere com sal e pimenta.

Salada simples de folhas mistas

102 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada
2 1/4 colher de sopa (mL)
folhas verdes variadas
2 1/4 xícara (68g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada
1/4 xícara (mL)
folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)

1. Misture as folhas e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 5

Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis

442 kcal ● 23g proteína ● 7g gordura ● 66g carboidrato ● 5g fibra



manjeriço, seco

4 pitada, moído (1g)

leite de amêndoa sem açúcar

2 colher de sopa (mL)

sal

1/8 pitada (0g)

alho

1/2 dente(s) (de alho) (2g)

brócolis congelado

1/4 embalagem (71g)

tofu firme

1/4 pacote (≈450 g) (113g)

massa seca crua

3 oz (86g)

1. Cozinhe a massa e o brócolis conforme as instruções das embalagens.
2. Enquanto isso, coloque o tofu, o alho, o sal e o manjeriço em um processador ou liquidificador.
3. Adicione o leite de amêndoas aos poucos até obter a consistência desejada.
4. Despeje em uma panela para aquecer. Não deixe ferver, pois pode talhar.
5. Na hora de servir, coloque a massa com o brócolis e o molho por cima.
6. Para sobras: para melhores resultados, mantenha cada elemento (massa, molho, brócolis) em recipientes herméticos separados. Reaqueça conforme necessário.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Maçã e manteiga de amendoim

1/2 maçã(s) - 155 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

maçãs

1/2 médio (≈8 cm diâ.) (91g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

maçãs

1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

1. Fatie uma maçã e espalhe manteiga de amendoim uniformemente sobre cada fatia.

Sopa enlatada com pedaços (cremosa)

1/2 lata(s) - 177 kcal ● 6g proteína ● 9g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

**sopa enlatada com pedaços
(variedades cremosas)**
1/2 lata (~540 g) (267g)

Para todas as 2 refeições:

**sopa enlatada com pedaços
(variedades cremosas)**
1 lata (~540 g) (533g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Uvas

174 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 28g carboidrato ● 11g fibra



uvas
3 xícara (276g)

1. A receita não possui instruções.

Sub de almôndega vegana

1/2 sub(s) - 234 kcal ● 14g proteína ● 6g gordura ● 27g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1/2 sub(s)

almôndegas veganas congeladas
2 almôndega(s) (60g)
molho para macarrão
2 colher de sopa (33g)
levedura nutricional
4 pitada (1g)
pão tipo sub(s)
1/2 pão(ões) (43g)

1. Cozinhe as almôndegas veganas conforme as instruções da embalagem.
2. Aqueça o molho de tomate no fogão ou no micro-ondas.
3. Quando as almôndegas estiverem prontas, coloque-as no pão tipo sub e cubra com o molho e levedura nutricional.
4. Sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Seitan simples

4 oz - 244 kcal ● 30g proteína ● 8g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1 colher de chá (mL)

seitan

4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 colher de chá (mL)

seitan

1/2 lbs (227g)

1. Unte uma frigideira com óleo e cozinhe o seitan em fogo médio por 3–5 minutos, ou até aquecer completamente.
2. Tempere com sal, pimenta ou temperos de sua preferência. Sirva.

Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

tomates

4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

tomates

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

1. Misture as folhas, os tomates e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Espaguete com almôndegas vegetarianas

332 kcal ● 16g proteína ● 5g gordura ● 50g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

almôndegas veganas congeladas

1 1/2 almôndega(s) (45g)

massa seca crua

2 oz (57g)

molho para macarrão

1/8 pote (680 g) (84g)

Para todas as 2 refeições:

almôndegas veganas congeladas

3 almôndega(s) (90g)

massa seca crua

4 oz (114g)

molho para macarrão

1/4 pote (680 g) (168g)

1. Cozinhe a massa e as 'almôndegas' sem carne conforme indicado nas embalagens.
2. Cubra com o molho e aproveite.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Palitos de cenoura

2 cenoura(s) - 54 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras

2 médio (122g)

Para todas as 2 refeições:

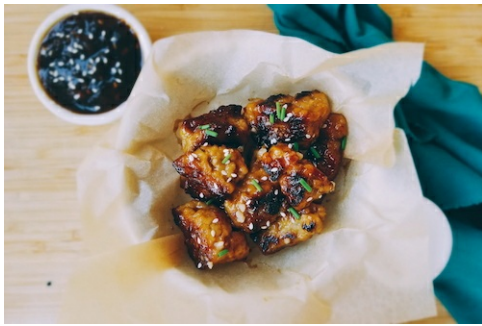
cenouras

4 médio (244g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Asinhas de seitan ao teriyaki

4 oz de seitan - 297 kcal ● 32g proteína ● 10g gordura ● 19g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho teriyaki

2 colher de sopa (mL)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

seitan

4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

molho teriyaki

4 colher de sopa (mL)

óleo

1 colher de sopa (mL)

seitan

1/2 lbs (227g)

1. Corte o seitan em pedaços do tamanho de uma mordida.
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio.
3. Adicione o seitan e cozinhe por alguns minutos de cada lado até as bordas dourarem e ficarem crocantes.
4. Adicione o molho teriyaki e misture até ficar totalmente coberto. Cozinhe por mais um minuto.
5. Retire e sirva.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

2 1/2 dosador - 273 kcal ● 61g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

2 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

2 1/2 concha (1/3 xícara cada) (78g)

Para todas as 7 refeições:

água

17 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g)

1. A receita não possui instruções.
-